

2024

2

February

野菜  
たっぷり  
メニュー!

Hello Lunch Delivery

# ハローランチ デリバリアス

笑顔と健康をお届けします。  
地域の旬を、地域の味で!



チキン南蛮風

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

土曜日は  
オリジナルメニューを  
お届けします!

## 食事バランス ガイド

あなたの食事は大丈夫?

この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで病院または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。



1日に食べる各料理区分の「つ(SV)」が適切な値となる程度の食事を心がけましょう。

1日分	
5-7 つ(SV)	主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度
5-6 つ(SV)	副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理ら1皿程度
3-5 つ(SV)	主菜(肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
2 つ(SV)	牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
2 つ(SV)	果物 みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定



1 焙煎ごま入りソースメンチ

熱量 416kcal タンパク質 14.0g 脂質 22.8g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 3.4g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



2 ご飯がすすむ!豚丼風

熱量 404kcal タンパク質 15.8g 脂質 19.5g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 2.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



5 ガッツリ!たれかつ

熱量 342kcal タンパク質 13.8g 脂質 15.3g 炭水化物 32.6g 食塩相当量 2.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



6 青椒肉絲

熱量 339kcal タンパク質 12.2g 脂質 16.9g 炭水化物 30.0g 食塩相当量 3.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



7 魚の西京焼き

熱量 431kcal タンパク質 17.5g 脂質 20.2g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 3.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



8 豚肉のカレーソース

熱量 373kcal タンパク質 12.7g 脂質 20.2g 炭水化物 30.6g 食塩相当量 2.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



おすすめ

9 チキン南蛮風

熱量 462kcal タンパク質 17.5g 脂質 31.1g 炭水化物 23.9g 食塩相当量 3.6g  
使用原料 卵 乳 小麦

※写真はイメージです。  
※弁当容器でお届けします。

# 振替休日

12



**13 ぷりっとエビカツ**  
 熱量 416kcal タンパク質 13.6g 脂質 22.2g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 2.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**14 ハンバーグトマトバジルソース**  
 熱量 352kcal タンパク質 16.4g 脂質 18.8g 炭水化物 31.6g 食塩相当量 2.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦



**15 チキンカツ**  
 熱量 384kcal タンパク質 13.8g 脂質 13.2g 炭水化物 46.1g 食塩相当量 4.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**16 ピリ辛焼き肉**  
 熱量 369kcal タンパク質 15.8g 脂質 17.8g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 3.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**19 魚のフライ**  
 熱量 314kcal タンパク質 13.2g 脂質 15.3g 炭水化物 25.4g 食塩相当量 3.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**20 豆腐ステーキ玉葱ソース**  
 熱量 456kcal タンパク質 11.2g 脂質 25.3g 炭水化物 39.6g 食塩相当量 3.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**21 鶏の唐揚げ**  
 熱量 414kcal タンパク質 20.0g 脂質 25.7g 炭水化物 21.5g 食塩相当量 2.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**22 豚肉の生姜焼き**  
 熱量 404kcal タンパク質 15.8g 脂質 19.2g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 3.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**26 甘辛チキン**  
 熱量 369kcal タンパク質 15.7g 脂質 17.4g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 3.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**27 和風ハンバーグ**  
 熱量 383kcal タンパク質 15.5g 脂質 20.9g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 3.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**28 旨じゃがコロッケ**  
 熱量 443kcal タンパク質 13.1g 脂質 18.0g 炭水化物 53.2g 食塩相当量 5.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**29 最強コンビ!カツ&カレー**  
 熱量 444kcal タンパク質 14.1g 脂質 24.9g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 3.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

# 天皇誕生日

23

みんなで  
止めよう  
地球温暖化  
**MY箸**  
を使おう!

ハローランチグループでは  
地球資源保護(森林伐採の防止)のため  
割り箸の廃止をめざしております。  
従来の割り箸の代わりに**MY箸**で  
おいしくハローランチをお召し上がりください。

ご協力をお願いいたします。

## 食中毒防止ご協力のお願い

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。
- 陽のあたらない風通しの良い場所に保管してください。
- 直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿気の多いジメジメした場所に置かないでください。
- もし万が一、開蓋後、異臭、異物、異変など見られた時、即喫食を中止して当店にご連絡ください。

使用している7大アレルギー原料の表示をしています。



- 地域により弁当容器が異なる場合がございます。
- 材料入手の関係で多少の変更をさせていただく場合もございます。
- 地域によって食材の変更をさせていただく場合もございます。
- コロッケやフライなど中身が見えるように切っておりますが実際のお弁当は切らずに盛り付けてある場合がございます。
- 掲載している栄養素は、おかずのみの数値です。(目安として表示しております。)

## ご飯のカロリー表

お米は国産米を使用しています。

	熱量	蛋白質	脂質	炭水化物
ご飯100g	156kcal	2.0g	0.2g	34.6g
普通盛り230g	359kcal	4.6g	0.5g	79.6g
大盛り280g	437kcal	5.6g	0.6g	96.9g

※普通盛りと大盛りの量は、店舗により異なる場合がございます。(目安として表示しております。)

Q & A

- Q.健康管理は? 栄養バランスを考え、おかずのみのカロリーを表示しています。
- Q.美味管理は? 真心込めた手作りの味。
- Q.衛生管理は? 盛り付けにはオリジナルの、使い捨て抗菌シートを使用しています。

※ご注文は、FAXまたは電話でお願いします。  
 ●容器の回収が翌日になる場合もございますのでご了承ください。  
 ●弁当容器のまま電子レンジにかけないでください。  
 ※掲載した写真の一切の無断転写、複製を禁じます。  
 全国VCチェーン 総本部  
 〒950-0863 新潟市東区卸新町1丁目842-23 (株)ハロージャパン  
 TEL025-270-6586(代) http://www.hello-japan.co.jp/



この印刷物は環境に配慮した植物性インキを使用しています。

会議用弁当、行楽弁当、オードブル等ご予算に合わせ調整致します。お気軽にお問い合わせください。

私共はお客様の健康を常に考え  
いつもヘルシーな献立を心がけています。

給食弁当・委託給食・各種料理・オードブル・会議用弁当

**ハローランチ川越店** 〒350-0825 川越市月吉町41-3  
**株式会社 アスカマツ** TEL(049)225-1313  
 FAX(049)225-1164

## お申し込み書

	2月	1木	2金	3土	4日	5月	6火	7水	8木	9金	10土	11日	12月	13火	14水	15木	16金	17土	18日	19月	20火	21水	22木	23金	24土	25日	26月	27火	28水	29木	
デリシャス					※														※												
ロイヤル				※															※												
お客様名																															
ご住所																															
TEL																															

●食数の変更は早めにご案内致します。時間によりお受けできない場合がございます。  
 なおご連絡は間違い防止のためFAXでお願いします。  
 ●金曜日までにお申し込み書に食数を明記の上、担当係員にお渡しください。また、貴社のお休み日を上記の日付に○印を付していただければ幸いです。